

Są dni, kiedy człowiek nie potrzebuje wielkiej zmiany. Potrzebuje odrobiny prawdy, odrobiny ciepła i czegoś, co sprawi, że w środku zrobi się choć odrobinę lżej. Balas dla duszy nie musi być zgrabną ideą. Może być czymś bardzo praktycznym, jak kubek, który zawsze stoi w tym samym miejscu, jak krótka piosenka przed wyjściem z domu, jak zasada, że po sprzątaniu nie od razu wracam do scrollowania. To nie jest „zastępowanie problemów”. To jest budowanie przestrzeni, w której problem da się unieść bez rozpadania się na drobne.

Ja sama długo myliłam jedno z drugim. Kiedy miałam zbyt dużo w głowie, goniłam za rozwiązaniami. Godzina po godzinie, plan po planie, a emocje i tak wisiały jak mokre ubrania. Dopiero kiedy zaczęłam nazywać to, czego mi brakuje, zaczęłam też świadomie dobierać balsam. I nagle zobaczyłam, że troska to nie cukierkowa słodycz, tylko wybór: „nie musisz cierpieć w pojedynkę, przynajmniej w tej chwili”.

## **Co znaczy „balas dla duszy” i dlaczego działa inaczej niż szybka ulga**

Słowo „balsam” kojarzy się z łagodzeniem. Nie usuwa przyczyny choroby, ale pozwala przetrwać i wracać do równowagi. W praktyce emocjonalnej działa podobnie: balas dla duszy ma zmniejszać tarcie, które masz w środku, zanim zaczniesz rozwiązywać temat od zera.

Różnica między chwilową ulgą a balasem jest subtelna, ale ważna:

Chwilowa ulga często jest intensywna, szybka i jednorazowa. Potrafi wyglądać jak porcja rozrywki, zaciągnięcie się kofeiną, dłuższe siedzenie w trybie „jeszcze tylko jedno”. Niby przynosi oddech, ale po chwili wraca zmęczenie, a przy okazji jeszcze rośnie poczucie, że znów uciekłam od siebie.

Balas jest zwykle spokojniejszy, bardziej „półprzezroczysty”. Nie zawsze cieszy, ale daje sygnał: zadbam o siebie teraz. Czasem ma formę rytuału, czasem konkretnego działania, czasem dotyku, jedzenia, ruchu albo ciszy. I co ważne, balas nie musi dotykać sedna problemu, by był sensowny. On buduje warunki, w których sedno w ogóle da się zobaczyć.

Zdarzało mi się zaplanować wieczór „naprawczy” na siłę. Siedziałam, czytałam mądre rzeczy, robiłam listy zadań, a potem i tak budziłam się w nocy z tym samym napięciem. Kiedy zmieniałam podejście, przestałam próbować walczyć z emocją jak wrogiem, a zaczęłam ją stabilizować jak temperaturę w organizmie. Ten zwrot w głowie był jak przestawienie termostatu.

## **Najpierw: rozpoznaj sygnały, nie zgaduj na ślepo**

Żeby stworzyć własny balas, trzeba najpierw umieć usłyszeć siebie. Tylko że my często robimy odwrotnie. Najpierw aplikujemy zachowanie, a potem dopiero sprawdzamy, czy pomogło. To działa, gdy mamy energię na eksperymenty. Gorzej, gdy jesteśmy wyczerpane, spięte i rozkojarzone.

Proponuję podejście „diagnoza bez ocen”. Nie chodzi o to, żeby moralizować swoje emocje, tylko żeby zauważyć wzór.

Zwracaj uwagę na trzy rzeczy:



# KUBISZE W 2011 TOWAR Z GÓRNEJ PÓŁKI

Po pierwsze, tempo. Czy wszystko w ciele dzieje się szybciej niż powinno, czy raczej czujesz spowolnienie, ciężar, otępienie? Po drugie, miejsce. Napięcie siedzi w karku, w żołądku, w klatce piersiowej, czy rozlewa się po całym dniu jak mgła? Po trzecie, myśl przewodnia. Nie „dlaczego”, tylko „o czym krąży”. Czasem to jest „nie wyrabiam”, czasem „nie jestem dość”, czasem „znowu będę sama”.

Jeśli to brzmi jak psychologia w pigułce, uspokoję: wystarczy kilka dni obserwacji, nie wielomiesięczna terapia domowa.

Kiedy zrozumiałam, że mój lęk często przybiera formę napięcia w brzuchu i listy niekończących się obowiązków, przestałam szukać balasu w rzeczach abstrakcyjnych. Zamiast „motywacji” zaczęłam wybierać balsam o właściwej teksturze. Ciepła herbata, krótki spacer, prysznic, a potem zaplanowanie jednego kroku na jutro. Nie rozwiązywałam świata. Rozbrajałam alarm w ciele.

## Balas dla duszy ma własną mapę: wybierz typ, dopasuj intensywność

Dobra troska jest dopasowana. To, co pomoże przy złości, może nasilać smutek. To, co uspokoi w godzinę kryzysu, może nie zadziałać przy długim, cichym wypaleniu.

Najprościej tworzyć balas jako „zestaw modułów”, nie jedną magiczną czynność. Moduł to mała rzecz, która pasuje do określonego stanu.

Moje moduły zwykle układają się w trzy obszary:

1) regulacja ciała (ciepło, oddech, ruch, jedzenie), 2) regulacja uwagi (skupienie, porządek bodźców, ograniczenie gonitwy), 3) regulacja relacji ze sobą (język życzliwości, granice, rytuały samotności).

Nie chodzi o to, żeby mieć moduły na wszystko. Chodzi o to, by mieć choć kilka, które znasz tak dobrze, że wybierasz je intuicyjnie, a nie dopiero po pół dnia samokrytyki.

Intensywność też ma znaczenie. Kiedy jestem rozregulowana, nie wybieram zadania typu „posprzątam mieszkanie od podłogi po sufit”. To dla mnie za duży skok. Wybieram coś, co można zrobić w 10 do 20 minut. Potem dopiero sprawdzam, czy wraca mi sprawczość.

Życiowe doświadczenie nauczyło mnie jeszcze jednego: balas nie może być za trudny do zrobienia. Jeśli wymaga idealnych warunków, to w kryzysie i tak nie zadziała. Balas powinien działać w gorszym dniu, nie tylko w dniu, w którym wszystko jest już względnie poukładane.

# Wymyśl własne rytuały, ale nie rób z nich wystawy

Najbardziej kojące rzeczy, które widzę u ludzi (i u siebie), to nie są skomplikowane ceremonie. To rytuały, które mają sens w danym rytmie życia.

Rytuał nie musi być teatralny. Może być bardzo cichy.

Na przykład: rano przez dwie minuty włączasz światło w kuchni, robisz wodę i nie zaczynasz od wiadomości. Wieczorem przez pięć minut zbierasz to, co tworzy bałagan w głowie. Albo po powrocie zdejmujesz buty, odkładasz klucze zawsze w jedno miejsce i robisz jedną rzecz „na ciele”, jak balsamowanie rąk. Brzmi drobno, ale to są sygnały graniczne: „jestem tu, w tej chwili”.

W moim przypadku kluczowe było to, że rytuał musiał być wierny temu, co czułam, a nie temu, co wydawało mi się „ładne”. Kiedy próbowałam robić rytuały z założeniem, że mam być spokojna i zen, a ja w środku miałam napięcie, czułam fałsz. Fałsz działa jak sól na ranę. Kiedy zamieniłam „muszę się wyciszyć” na „zrobię jedną rzecz, która daje mojemu ciału sygnał bezpieczeństwa”, napięcie zaczęło spadać.

Jeśli masz ochotę, potraktuj swoje rytuały jak rzemiosło, nie jak ideał.

## Jedno ważne rozróżnienie: troska nie może być ucieczką

Tu muszę postawić uczciwą granicę, bo inaczej można łatwo wpaść w pułapkę.

Balas dla duszy nie jest tym samym co unikanie. Unikanie wygląda jak „zniknę od problemu na ile się da” i zwykle kończy się zderzeniem z rzeczywistością, tylko w bardziej zmęczonej wersji.

Balas natomiast jest sposobem, by problem unieść w lepszym stanie. To może oznaczać, że po balasie wracasz do działania, ale działasz z innych zasobów. Czasem balas jest też po to, by uznać, że dziś i tak nie dasz rady, i to jest informacja, nie porażka.

Jeden przykład z życia. Byłam w sytuacji, w której tygodniami odkładałam rozmowę, bo czułam lęk. Zamiast przeskakiwać do tej rozmowy, stworzyłam balas: krótki ruch, prysznic i spisanie w dwóch zdaniach tego, co chcę powiedzieć, bez „muszę to udowodnić”. Po takim przygotowaniu mogłam usiąść i powiedzieć swoje rzeczy bez atakowania siebie. Nie uciekłam od rozmowy. Uwolniłam się od ciągłego napięcia, które wchodziło w sposób myślenia.

To jest różnica: balas wspiera kontakt z tym, co ważne, unikanie odcina.

## Dopasuj balsam do emocji: przykłady, które możesz zmienić po swojemu

Nie będę udawać, że każdy balas zadziała u każdego. Ale mogę pokazać, jak wygląda dopasowanie „stanu” do „narzędzia”. Własny zestaw i tak stworzysz po swojemu, tylko dzięki temu szybciej trafisz w klimat.

Gdy dominuje lęk, często pomaga coś, co daje przewidywalność i sygnał bezpieczeństwa w ciele. U mnie działa ciepło (herbata, prysznic), ograniczenie bodźców (cisza przez kwadrans) i oddech z dłuższym wydechem. U kogoś innego może to być rytmiczny spacer, muzyka z konkretnym tempem albo praca z zimną wodą na dłonie. Kluczem nie jest „magia”, tylko to, że lęk wchodzi w układ nerwowy. Wtedy trzeba grać w jego języku, a nie w języku rozsądku.

Gdy pojawia się smutek, częściej potrzebujesz obecności niż instrukcji. Smutek czasem lepiej przyjmować w mniejszej dawce bodźców, z jedzeniem, które daje komfort i z rozmową, która nie próbuje od razu naprawiać.

Kiedy sama nie mam siły na rozmowy, wybieram krótką czynność, która ma sens w czasie. Na przykład składanie prania, ale bez słuchania stresujących treści. Albo czytanie jednej rozdziałki książki, bez scrollowania.

Gdy jest złość, często pomaga przeniesienie energii w działanie, ale takie, które nie robi szkód. Złość zżera cierpliwość, więc balas musi być szybki i do ciała. U mnie sprawdza się ruch z celem, sprzątanie jednego miejsca, a potem decyzja: „czy ja teraz chcę rozmawiać, czy chcę odpocząć i wrócić za godzinę”. Złość nie znika od razu, ale przestaje dyktować tempo całemu dniu.

Gdy dominuje zmęczenie i wypalenie, balsam musi mieć podłoże w fizjologii i w granicach. Sen i jedzenie to nie „nagradzanie”. To fundament. Do tego dochodzi zmniejszenie zakresu bodźców, bo wypalenie często jest przeładowaniem. Jeśli wrzucasz wtedy do życia kolejne zobowiązanie, balas zaczyna przypominać dokładanie cegły do stosu. Wtedy balas to raczej ograniczenie i regeneracja: mniej planów, więcej prostych przerw.

## **Zbuduj własny „bank balasów” i sprawdzaj, co działa**

Najprostszy sposób, żeby nie zgubić własnej troski, to stworzyć bank pomysłów. Tylko nie taki, który jest pełen setek pozycji. Raczej mały, dobrze przetestowany wybór.

Przez pewien czas miałam tendencję, że pisałam sobie listy „co powinno mi pomagać” w momentach dobrej energii. Potem w kryzysie patrzyłam na te listy i czułam presję. Bo było jak w sklepie, tylko zamiast produktów miałam pomysły, które wymagały siły. Dlatego w banku balasów trzymam tylko rzeczy, które umiem wykonać, gdy mam mało zasobów.

### **Mini-schemat do zebrania swoich balasów (zrób to raz, potem poprawiaj)**

1. Zanotuj 3 stany, które najczęściej cię rozstrajają (np. Lęk wieczorem, smutek po pracy, napięcie w dni z napiętym grafikiem).
2. Do każdego stanu dopisz po 1 działanie, które robisz realnie, nawet gdy nie masz siły.
3. Dopisz po 1 działaniu „awaryjnym” na moment, gdy nie możesz nic więcej.
4. Wymyśl 1 rytuał pod „zapasową regenerację”, który trwa maksymalnie 20 minut.

To jest jedna z tych rzeczy, które brzmią prosto, ale zmieniają sposób działania. Bank daje ci szybki wybór, a nie liczenie na inspirację.

U mnie najlepsze efekty przyszły, kiedy dopisałam balas awaryjny. Bo w praktyce 80 procent kryzysów wygląda jak zmęczenie, w którym nie chcesz myśleć. Wtedy awaryjny balas musi być automatyczny. Może to być kąpiel, herbata, krótka piosenka i wyłączenie ekranu na 15 minut. Cokolwiek to jest, ma działać bez negocjacji ze sobą.

## **Jak wprowadzać balas w życie, żeby nie tworzyć dodatkowej pracy**

Jest też druga pułapka. Czasem balas staje się projektem wymagającym organizacji. Jeśli musisz kupić specjalne produkty, znaleźć idealne warunki, mieć czas i nastrój, to w kryzysie i tak nie zadziała. Dlatego warto patrzeć na balas jak na „najłatwiejszą wersję troski”.

Rozważ trzy pytania, zanim uznasz coś za swój balas:

Czy to da się zrobić w 15 minut? Czy to da się zrobić, gdy nie mam humoru? Czy to nie pcha mnie w kierunku szkody, nawet jeśli „na chwilę pomaga”?

Nie chodzi o to, żeby balas był zawsze doskonały. Chodzi o to, by nie był zdradą siebie.

Uwaga na przykłady. Alkohol, jeśli jest używany jako sposób regulacji emocji, może na chwilę zamazać dyskomfort, ale często pogłęca późniejsze rozdrażnienie i pogarsza jakość snu. To jest ważny trade-off. Nie musisz robić z tego wielkiego dramatu, po prostu uczciwie oceniasz, czy to twoja troska, czy chwilowa ucieczka.

Podobnie z „przepalaniem” czasu w sieci. Jeśli to jest twoja forma regulacji, spróbuj przestawić ją o krok w stronę łagodniejszej wersji. Nie od razu zero, czasem wystarczy plan. Na przykład 20 minut, potem przerwa. Albo ustawienie treści, które nie dokładają lęku.

Wiem, że brzmi to jak „higiena cyfrowa”, ale tu chodzi o konkret: balas ma pomagać twojej psychice, a nie zostawiać ją z nową warstwą pobudzenia.

## **Kiedy balas nie wystarcza: rozpoznaj granice i szukaj wsparcia**

Bywa tak, że balas działa dobrze przez jakiś czas, a potem zaczyna być niewystarczający. To nie znaczy, że „zepsułaś system”. To znaczy, że sytuacja się zmieniła. Czasem problem jest większy niż twoje domowe narzędzia, albo trwa za długo, by regulować go tylko rytuałem.

Nie będę tu udawać, że dam jeden przepis dla wszystkich. Ale są sygnały, które warto potraktować poważnie: jeśli sen stale się sypie, jeśli wciąż wracasz do myśli, że nie masz już zasobów, jeśli lęk albo smutek narastają i utrudniają codzienne funkcjonowanie, wtedy wsparcie z zewnątrz jest rozsądnym krokiem.

W moim życiu pomoc przychodziła często dopiero wtedy, gdy przestałam używać balasu jak plasterka na całą ranę, a zaczęłam traktować go jak element planu. Terapia, konsultacja czy rozmowa z kimś zaufanym nie odbiera ci troski. To jej rozszerzenie. Balas przygotowuje ci grunt, a wsparcie daje dodatkowe narzędzia.

To też jest część harmonii. Harmonii nie da się zbudować samą wolą. Harmonii wymaga współpracy z tym, co w tobie realnie działa.

## **Dwa style balasu: delikatny i „ratunkowy” (i oba mogą być twoje)**

W praktyce dobrze mieć co najmniej dwie wersje: delikatną, na dni, gdy czujesz, że „ciągnie”, i ratunkową, na dni, gdy czujesz „już nie wytrzymuję”. To nie jest przesada. To oszczędza ci cierpienia i minimalizuje chaos.

### **Jak odróżniam delikatny balas od ratunkowego**

1. Delikatny balas jest przewidywalny, trwa zwykle 10 do 30 minut i ma charakter podtrzymujący.
2. Ratunkowy balas jest prosty, działa tu i teraz, ma krótkie kroki i nie wymaga energii na rozumowanie.
3. Delikatny balas pomaga wracać do siebie, ratunkowy balas chroni cię przed rozjechaniem w całą dobę.

To rozróżnienie u mnie uratowało sporo wieczorów. Kiedy miałam tylko „delikatny” plan, w kryzysie kończyłam w panice. Kiedy dołożyłam ratunkowy, kryzys przestawał dyktować reguły na całą noc.

## **Uważność w służbie troski, czyli jak nie wpaść w spiralę analiz**

Uważność bywa mylona z analizowaniem. A analizowanie w stresie potrafi wciągnąć jak bagno. Mój punkt zwrotny nastąpił, kiedy uznałam, że uważność ma prowadzić do działania, nie do długiego rozkminiania.

Stosuję prostą zasadę: jeśli zauważam emocję, nie muszę jej od razu wyjaśniać. Najpierw ją stabilizuję. Czasem wystarczy jedno zdanie, powiedziane do siebie spokojnie: „w tej chwili jest mi trudno”. I potem wybieram ruch w stronę ulgi, nawet małej. Tylko tyle.

W kryzysie mój umysł chce odpowiedzi, a ciało chce regulacji. Gdy podaję ciało regulację, umysł szybciej przestaje kręcić film w kółko.

Balas dla duszy to też uczciwe „nie wiem, co z tym zrobić”, ale „wiem, [Kliknij tutaj!](#) czego mi brakuje w ciele”. To zmniejsza presję.

## Harmonia jako proces, nie jako stan, w którym nigdy nie boli

Harmonia nie jest brakiem chaosu. Harmonia to umiejętność wracania do siebie po chaosie, nawet jeśli wracasz wolniej, niż byś chciała.

Kiedy budujesz balas, tak naprawdę ćwiczysz tę zdolność. Ćwiczysz wybór w trudnych momentach. Ćwiczysz relację z własnym odczuwaniem. I ćwiczysz granice, bo balas zawsze wymaga decyzji: „to jest dla mnie ważne”.

Przychodzi mi do głowy obraz z kuchni. Czasem woda się wykipi, czasem coś się przypali, czasem garnek trzeba zdjąć wcześniej, bo płomień jest za duży. Balsam jest jak gaśnica. Nie oznacza, że nie ma gotowania. Oznacza, że wiesz, co zrobić, kiedy ogień się pojawi.

Możesz też traktować balas jako rozmowę z własnym rytmem. Jednego dnia rytmem jest spacer. Innego dnia rytmem jest sen i cisza. Jeszcze innego rytmem jest rozmowa i łzy, ale z oprawą, żeby cię nie zalały. Twoja dusza ma swoje tempo, nie zawsze równą linię wykresu.

Jeśli masz ochotę, wróć do swojego banku balasów i dopisz do niego jedno zdanie: „mój balas ma mi pomóc wrócić do siebie, zanim zacznę naprawiać resztę”. To drobiazg, ale pilnuje sensu. Nie robi z troski dodatkowego obowiązku.

## Jak zacząć dziś, nawet jeśli masz mało siły (bez wielkich planów)

Nie musisz tworzyć nowego systemu od jutra. Możesz zacząć od jednej poprawki, takiej, która ma szansę wejść w dzień bez szarpania.

Wybierz najbliższy moment, który zwykle jest trudny. Dla wielu osób to powrót do domu, pora wieczorna albo moment po pracy, gdy trzeba przełączyć tryb „zadanie” na tryb „życie”. W tym miejscu wstaw mikrobalas, krótką czynność, która daje ci sygnał bezpieczeństwa.

Może to być kubek ciepłego napoju, może to być 10 minut bez ekranu, może to być rozplątanie węzłów na szyi, czyli delikatne rozruszanie karku, może to być rozciągnięcie pleców przy oknie. Nie musisz tego nazywać „terapią”. Wystarczy, że zrobisz.

A jeśli dziś czujesz, że nie masz siły nawet na to, wtedy balas może być jeszcze bardziej podstawowy. Często wystarczy jedna decyzja: „nie dokręcam sobie śrub w tej chwili”. Jeden krok mniej w kierunku winy, jeden krok więcej w kierunku ciała.

Z czasem, gdy zaczniesz zauważać, które rzeczy naprawdę cię uspokajają i przywracają sprawczość, twoje „balsamy” ułożą się w mapę. Wtedy zamiast czekać, aż nadejdzie dobry dzień, zaczynasz tworzyć go po kawałku. Troska przestaje być przypadkiem, a staje się stylem dbania o siebie. I właśnie wtedy harmonia zaczyna być czymś, co się dzieje, a nie czymś, co tylko się obiecuje.